

# 12月食育たより

たかぎがっこうきゅうしょく  
高崎学校給食センター

早いもので、今年も残すところあと1か月となりました。吹く風は冷たく、寒さが身にしみる季節です。年末年始には行事がたくさんありますので、元気に楽しく過ごせるように、手洗い・うがいをしっかりと行い、体調管理には十分気をつけましょう。



今年12月21日

## 冬至と食べ物

冬至は、1年のうちで最も昼（日の出から日没まで）の時間が短く、夜が長い日です。次の日からだんだんと昼の時間が長くなることから、昔の人は冬至を「太陽がよみがえる日」と信じていました。この日を境に、人びとのかも戻ると考え、ゆず湯に入って体を清め、栄養豊富なかぼちゃや、悪いものを払うあずきなどを食べて、力をつける習慣ができたそうです。



### かぼちゃ



冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかないといわれます。夏にとれる野菜ですが、冬まで保存でき、冬の貴重な栄養源であると同時に、長寿の願いを込めて食べられます。

### あずき



赤い色が邪気（病気や災難を起す悪いもの）を払うとされ、あずき粥や、かぼちゃのいとこ煮などを食べる風習があります。

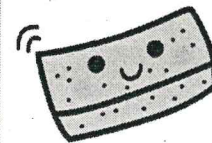
### 「ん」のつく食べ物



冬至に「ん」のつく食べ物を食べると幸運になるという言い伝えもあります。かぼちゃは別名で「なんきん」ともいいます。



### こんにゃく



「体の砂を払う」とされるこんにゃくを、冬至に食べる地域もあります。

## 朝ごはんレシピ



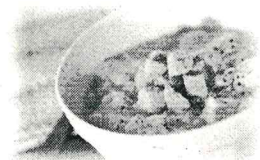
### ◎レンジでふんわりコーンスープ

【材料1人分】

- クリームコーン缶：大さじ4
- たまご：1個
- 牛乳：100ミリリットル
- 塩：少々
- こしょう：少々
- クルトン：3グラム
- パセリ：少々

【作り方】

- ① 器に卵を溶き、牛乳を加え混ぜ合わせる。その後、ラップをせず、電子レンジで2分加熱し、よく混ぜ合わせる。
- ② ①にクリームコーンを入れ、塩、こしょうで味を調える。クルトンとパセリを散らし、出来上がり！



(引用：E・レシピ)